

## ***Rumination Antara Usia Remaja Dan Dewasa***

**Faizah**

Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya  
faizah\_hermawan@ub.ac.id

**Nisrina Purnomo**

Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya  
nisrina.purnomo@yahoo.co.id

### ***Abstract***

*The aim of this research to understanding rumination between adolescents and adults. This study refers to the dimensions of rumination such as brooding and reflection presented by Treynor, Gonzales, and Nolen-Hoeksema. The subjects in this study are divided into two groups, The first group is the age of adolescents with 101 subjects and the second group is the age of adults with 105 subjects. Determination of subjects using incidental sampling. Data collection techniques are carried out with questionnaires named Ruminative Responses Scale (RRS). The collected data were analyzed using independent sample t test. The results showed that there were differences of ruminations between adolescents and adults. The results also showed that the adolescents group had higher rumination than the adults group.*

**Keyword:** rumination; adolescents; adults

### ***Abstrak***

Penelitian ini bertujuan untuk mencari apakah terdapat perbedaan *rumination* antara kelompok yang berusia remaja dan dewasa. Penelitian ini mengacu pada konsep *rumination* yaitu *brooding* dan *reflection* yang disampaikan oleh Treynor, Gonzales, dan Nolen-Hoeksema. Subyek dalam penelitian ini terbagi atas dua kelompok yaitu kelompok remaja dengan jumlah 101 subyek dan kelompok kedua adalah usia dewasa dengan jumlah 105 subyek. Penentuan subyek menggunakan sampling insidental. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner *Ruminative Responses Scale* (RRS). Data yang terkumpul dianalisis menggunakan *independent sample t test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *ruminatan* antara usia remaja dan dewasa. Hasil juga menunjukkan bahwa kelompok subyek dengan usia remaja memiliki *rumination* yang lebih tinggi dibanding kelompok dewasa

**Kata Kunci:** rumination; remaja; dewasa

## Pendahuluan

*Rumination* merupakan sebuah respon yang dapat terjadi pada siapa saja. Terdapat penelitian terdahulu tentang ruminasi berdasarkan ras, jenis kelamin, dan juga kelompok umur tertentu, sebagaimana Kajian Hankin (2008) tentang ruminasi antar individu tidak berbeda menurut usia, jenis kelamin maupun etnis. Ruminasi berkaitan secara spesifik dengan depresi dan permasalahan internal daripada permasalahan eksternal, dan salah satunya juga menyatakan bahwa usia dan jenis kelamin memiliki peran dalam depresi seseorang (Hankin & Abella, 2004). Hasil penelitian Michl, McLaughlin, Nolen-Hoeksema, & Shepherd (2013) bahwa kejadian yang membuat stress berkaitan dengan adanya peningkatan perilaku ruminasi secara berkelanjutan baik pada orang dewasa maupun remaja. Untuk di Indonesia sendiri penelitian mengenai *rumination* masih perlu dilakukan sebagai data tentang kondisi masyarakat Indonesia dalam hal stress hidup maupun depresi dari sisi usia remaja dan dewasa. Hal ini menjadi alasan bagi peneliti untuk membahas *rumination* sebagai kajian yang diteliti. Pada penelitian ini, peneliti akan menjabarkan *rumination* antara kategori usia remaja dan dewasa.

Jika dilihat dari definisinya sendiri, terdapat beberapa definisi yang telah dikemukakan oleh para ahli. Nolen-Hoeksema et al. (Kartasasmita, 2017) mengatakan bahwa *rumination* adalah atensi yang terfokus pada suatu hal (baik penyebab, akibat, maupun hal itu sendiri), serta dilakukan secara kompulsif. Definisi lainnya disampaikan oleh Rippere dalam Papageorgiou & Wells (Kartasasmita, 2017), yang mengatakan bahwa *rumination* adalah suatu pikiran yang bersifat depresif, berulang-ulang mengenai masalah yang terjadi, sulit untuk dihilangkan, dan sifat tersebut cenderung untuk menetap; perasaan yang negatif juga bisa menjadi alasan kenapa respon yang *ruminative* muncul, namun hal tersebut merupakan hal yang umum terjadi. Jadi, dapat dikatakan bahwa *rumination* bukanlah gangguan mental emosional, melainkan gaya berpikir seseorang dalam mengatasi masalah, namun jika tidak segera ditindaklanjuti maka akan menyebabkan gangguan psikologis.

*Rumination* memiliki beberapa efek, seperti yang ditulis oleh Nolen-Hoeksema et al. (2008), yaitu mempertahankan dan memperburuk depresi dengan meningkatkan pemikiran negatif, mengganggu pemecahan masalah, mengganggu perilaku instrumental, dan mengikis dukungan sosial. Nolen-Hoeksema (2000) menyatakan *rumination* dapat memprediksi gangguan depresi dan simtom kecemasan (*anxiety*). Penelitian ini menggunakan pengukuran berulang dan terdiri atas variabel *rumination* serta depresi dan kecemasan. Hasil menunjukkan *time 1 rumination* memprediksi gejala kecemasan *time 2*, serta mengendalikan gejala kecemasan dan gejala depresi pada *time 1* sebesar 88% ( $r=.942$ ). Hasil juga menunjukkan bahwa *time 1 rumination* memprediksi gejala depresi *time 2*, serta mengendalikan gejala depresi dan gejala kecemasan pada *time 1* sebesar 89% ( $r=.946$ ).

*Rumination* juga telah terbukti dalam meningkatkan tingkat keparahan depresi serta berkontribusi dalam pemecahan masalah yang lebih buruk (Nolen-Hoeksema et al., 2008), yang merupakan faktor dari meningkatnya risiko bunuh diri.

*Rumination* seringkali dianggap sama dengan *worry* (khawatir), walaupun begitu pada kenyatannya kedua hal tersebut adalah hal yang berbeda. Perbedaan tersebut adalah bahwa *rumination* memiliki fokus pada perasaan negatif dari kejadian yang menurutnya tidak menyenangkan yang dialami di masa lalu, sedangkan khawatir umumnya berfokus pada pikiran-pikiran atas hal-hal buruk yang mungkin saja terjadi di masa depan (Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky dalam Kartasasmita, 2017).

Pemilihan usia remaja dan dewasa dikarenakan usia ini termasuk kedalam tahap perkembangan formal yang dikemukakan oleh Jean Piaget. Tahap perkembangan formal dialami oleh anak dengan usia 11 tahun keatas. Pada tahap ini, anak telah mampu mewujudkan suatu keseluruhan dalam pekerjaannya yang merupakan hasil dari berpikir logis. Aspek moral dan perasaannya juga telah berkembang sehingga dapat mendukung penyelesaian tugas-tugasnya (Ali & Asrori, 2004). Karakteristik inilah yang menjadi acuan pemilihan subyek, dikarenakan *rumination* adalah suatu cara berpikir negatif

yang berulang-ulang, jadi diperlukan pikiran yang sudah kompleks pula untuk dapat melakukan hal tersebut, serta kategori usia yang dapat berpikir secara *ruminative* adalah usia remaja dan usia dewasa.

Beberapa penelitian yang menghitung besaran *ruminaton* pada usia yang sudah memasuki masa remaja dan dewasa dengan menggunakan instrumen RRS versi singkat oleh Treynor et al. (2003). Penelitian pertama dilakukan oleh Erdur-Baker & Bugay (2010), yang meneliti 549 partisipan murid SMA dengan rentang usia 14 hingga 18 tahun, serta penelitian ini mendapatkan hasil yang menunjukkan bahwa hasil rata-rata *ruminaton* yang didapat adalah 22.82. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Ricarte et al. (2015), yang membandingkan antara dua kelompok usia dengan jumlah masing-masing 131 partisipan. Kelompok pertama berusia 20 hingga 28 tahun dan kelompok kedua berusia 61 hingga 81 tahun. Dari hasil penilaian diketahui bahwa kelompok usia pertama memiliki rata-rata *ruminaton* 22.46, sedangkan kelompok usia kedua memiliki rata-rata *ruminaton* 18.29. Kemudian ada juga penelitian lain seperti yang dilakukan oleh Xavier et al. (2016), yang dilakukan kepada 542 remaja Portugal dengan rentang usia 12 hingga 18 tahun, dan hasil penelitian menunjukkan rata-rata nilai *ruminaton* yang didapatkan adalah 21.9. Tidak ada tingkatan ringan ataupun berat dalam skala *ruminaton* yang dikembangkan oleh Treynor et al. (2003). Jadi, semakin besar skor yang didapatkan, maka subyek tersebut dapat dikatakan memiliki gaya berpikir *ruminative* yang tinggi, yang berarti bahwa ia sering merespon hal-hal dengan pikiran yang negatif.

Peneliti juga menemukan bahwa terdapat beberapa penelitian yang telah mendapati adanya hubungan *ruminaton* terhadap masalah-masalah yang sering terjadi di masyarakat. Penelitian yang dilakukan rata-rata membahas mengenai menyakiti diri sendiri, penyalahgunaan alkohol, dan penyalahgunaan zat yang dilakukan oleh umur remaja dan dewasa (Hilt, Cha, Nolen-Hoeseema, 2008; Nolen-Hoeksema, Harrell, 2002; Nolen-Hoeksema, Stice, Wade, Bohon, 2007). Dikarenakan banyaknya penelitian yang

membahas masalah-masalah pada remaja dan dewasa, peneliti ingin melihat pada kedua kelompok tersebut dalam hal *ruminatation*.

### Metodologi

Lokasi penelitian di Area Malang. Subyek penelitian terdiri atas dua kelompok, yaitu remaja dengan usia 10 hingga 22 tahun, dan dewasa dengan usia 23 hingga 75 tahun keatas. Populasi dalam penelitian ini hanya didapatkan dari data kelompok usia remaja dan dewasa, dan tanpa ada kriteria secara spesifik dalam penelitian ini. Jumlah sampel dalam penelitian ini, dari hasil perhitungan menggunakan G- Power, didapatkan jumlah minimal sampel yang dibutuhkan sebanyak 176 subyek, dengan masing-masing 88 subyek ditiap kategori. Data penelitian ini, menggunakan total data sebanyak 206 subyek, dengan rincian 101 subyek untuk kelompok remaja dan 105 subyek untuk kelompok dewasa.

Teknik pengambilan sampling yang dilakukan pada penelitian kali ini adalah sampling insidental. Pengambilan data penelitian ini adalah menitipkan kepada beberapa teman yang kemudian akan diberikan kepada keluarga dan rekan kerja, kemudian meminta data di lingkungan Universitas, *Car Free Day*, dan tempat-tempat yang sering dijadikan tempat bersantai masyarakat.

Hal pertama yang dilakukan adalah memperkenalkan diri dan tujuan, kemudian menanyakan apakah individu tersebut bersedia atau tidak mengisi kuesioner yang diberikan. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen yang telah ditransadaptasi oleh Yusainy (2017), dengan reliabilitas RRS sebesar 0,745. Pada penelitian ini, hasil reliabilitas RRS pada kelompok remaja adalah 0.506, sedangkan hasil reliabilitas RRS kelompok dewasa adalah 0.710.

Instrumen ini merupakan versi singkat RRS (*Ruminative Responses Scale*) yang dikembangkan oleh Treynor, Gonzales. dan Nolen-Hoeksema pada tahun 2003 yang berisi 10 item, dari jumlah aslinya yaitu 22 item yang sebelumnya dibuat oleh Nolen-Hoeksema and Morrow pada tahun 1991

(Treynor et al, 2003). Dimensi yang diukur oleh versi singkat RRS adalah *reflection* dan *brooding*.

Alat ukur RRS yang asli berisi 22 aitem dan terdiri dari 3 dimensi, yaitu *reflection*, *brooding*, dan *depression-related*. Namun, dalam jurnal yang ditulis oleh Treynor, Gonzales, dan Nolen-Hoeksema (2003), terdapat beberapa aitem RRS yang tumpang tindih dengan aitem yang mengukur simtom depresi, dalam hal ini digunakan alat ukur BDI sebagai perbandingan, sehingga menyisakan 10 aitem yang terdiri atas dimensi *reflection* dan *brooding*.

Skala yang digunakan pada instrument ini berbentuk *Likert*. Skala likert dalam penelitian ini digunakan dalam rangka untuk mengetahui jawaban *self report* ruminasi”. Contoh item pertanyaan dalam penelitian ini didahului dengan pernyataan “saat sedang sedih dan tertekan, saya...”, “Menganalisis peristiwa yang baru saja terjadi dan mencoba memahami mengapa saya tertekan” dengan pilihan jawaban ‘Tidak pernah, terkadang, sering, selalu’. Pemilihan jawaban dalam *self report* parameteranya adalah partisipan itu sendiri, subyek diminta untuk memilih jawaban yang paling menggambarkan diri yang sebenarnya.

**Tabel 1. Blueprint RRS**

Skala	Dimensi	Definisi	Nomor butir
RRS	<i>Brooding</i>	“Terus-menerus mengkritik <i>mood</i> diri sendiri”	1, 3, 6, 7, 8
	<i>Reflection</i>	“Kontemplasi terhadap <i>mood</i> diri sendiri dengan fokus pada penyelesaian masalah”	2, 4, 5, 9, 10

### Hasil penelitian

Penelitian ini total subyek adalah 206 dengan rincian 101 remaja dan 105 dewasa.

**Tabel 2. Deskriptif Data**

Kategori Usia	N	Mean <i>ruminasi</i>	Std. <i>Deviation</i>	Variance
Remaja	101	24.62	3.569	12.737
Dewasa	105	22.22	4.540	20.615

Berdasar deskripsi data diketahui bahwa *mean rumination* kelompok dewasa lebih rendah, yaitu 22.22, dibanding dengan kelompok remaja, yaitu 24.62. Peneliti juga membandingkan *mean* antara usia kelompok dewasa dan usia kelompok remaja pada tiap-tiap dimensi.

**Tabel 3. *Brooding* Berdasarkan Kelompok Usia**

Kategori Usia	N	Mean <i>Brooding</i>	Std. <i>Deviation</i>	Variance
Remaja	101	12,95	2,128	,212
Dewasa	105	11,87	2,406	,235

Dari hasil yang didapatkan, kelompok dewasa juga terlihat lebih rendah dibandingkan kelompok remaja pada dimensi *brooding*.

**Tabel 4. *Reflection* Berdasarkan Kelompok Usia**

Kategori Usia	N	Mean <i>Reflection</i>	Std. <i>Deviation</i>	Variance
Remaja	101	11,67	2,232	,222
Dewasa	105	10,35	2,766	,270

Diketahui bahwa *reflection* pada kelompok dewasa lebih rendah dibandingkan kelompok remaja.

*Brooding* dan *reflection* pada penelitian ini menunjukkan secara keseluruhan bahwa nilai kelompok dewasa lebih rendah daripada remaja. Jika nilai semakin tinggi, maka semakin besar *rumination* yang dihasilkan, berarti individu tersebut sering berpikir negatif jika mengalami suatu kejadian tertentu. Hasil dari penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Ricarte et al. (2015), yang membandingkan antara kelompok usia muda (20 hingga 28) dan tua (61 hingga 81) diketahui bahwa kelompok usia tua memiliki *mean brooding* dan *reflection* yang lebih rendah daripada kelompok usia muda.

**Tabel 5. Hasil uji hipotesis**

	T	Sig
Ruminative Response Scales	4,215	,001
Brooding	3,420	,001
Reflection	3,763	,001

Hasil dari analisis data, diketahui bahwa terdapat perbedaan *rumination* antara usia remaja dan dewasa dengan nilai signifikansi 0.001 ( $p = < 0.05$ ). Peneliti juga membandingkan antara masing-masing dimensi dan didapatkan hasil bahwa kelompok remaja dan dewasa memiliki perbedaan di tiap dimensi *rumination*. Pada dimensi *brooding*, nilai signifikansi yang muncul sebesar 0.001 ( $p = < 0.005$ ) dan pada dimensi *reflection*, nilai signifikansi yang muncul sebesar 0.001 ( $p = < 0.005$ ).

Ricarte et al. (2015) menyatakan bahwa *rumination* mungkin saja memiliki peran yang berbeda dalam pengalaman regulasi emosi bergantung pada usia individu tersebut. Lyubomirsky dan Nolen-Hoeksema (Eshun S., 2000) melaporkan bahwa pikiran negatif dan memori menjadi lebih penting oleh orang yang berada dalam proses *rumination*. Peneliti beranggapan bahwa hal inilah yang menjadi penyebab mengapa angka *rumination* pada kelompok remaja lebih tinggi dibanding kelompok dewasa. Hal ini juga didukung oleh pernyataan yang menyebutkan bahwa semakin tua seseorang maka semakin sedikit mereka mengalami emosi yang negatif (Mather & Carstensen, 2005). Kennedy, Mater, & Carstensen (Ricarte et al., 2015) juga menuliskan bahwa dewasa tua memiliki memori yang lebih baik pada kejadian positif sedangkan individu yang lebih muda akan lebih mengingat kejadian yang negatif. Hal ini juga dibuktikan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Ricarte et al. (2015) yang menunjukkan bahwa usia muda memiliki mood positif yang lebih rendah serta mood negatif yang lebih tinggi dibanding usia tua. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa memori (*reading span, digit forward & backward*) usia dewasa lebih lemah dibanding usia muda.

Namun, tingginya *rumination* pada remaja juga kemungkinan diakibatkan oleh beberapa faktor. Kunzmaan et al. (2004) menuliskan bahwa *rumination* bisa saja digunakan untuk merefleksikan konflik emosional serta mengambil pelajaran dari berbagai pengalaman, dan fungsi ini menurun seiringnya usia. Dari berbagai penemuan pada penelitian ini, peneliti menyadari masih memiliki keterbatasan, yaitu tidak adanya data yang berasal dari dewasa lanjut.



## Kesimpulan dan Saran

### Kesimpulan

1. Hasil penelitian menunjukkan *rumination* pada usia remaja lebih tinggi daripada dewasa, hal ini menunjukkan bahwa remaja cenderung cara berpikir negatifnya berulang-ulang, terlalu berfokus pada diri sendiri, serta berorientasi akan pengalaman yang tidak menyenangkan di masa lalu, hasil sebaliknya pada *rumination* usia dewasa.
2. Perbedaan juga diketahui pada tiap-tiap dimensi, yaitu *brooding* dan *reflection* pada remaja lebih tinggi daripada dewasa, dapat terlihat dari adanya rata-rata *rumination* pada usia remaja lebih tinggi daripada usia dewasa.

### Saran

1. Saran Metodologi

Penelitian selanjutnya jika berencana membandingkan *rumination* antara beberapa kelompok akan lebih baik jika populasi yang digunakan lebih spesifik, seperti antara dewasa awal dan akhir, atau antara remaja awal dan akhir supaya hasil yang didapatkan lebih spesifik.

2. Saran Praktis

Bagi individu yang memiliki nilai *ruminative* yang tinggi, terdapat beberapa cara yang telah terbukti dapat menurunkan *rumination*. Yang pertama adalah dengan menulis secara ekspresif peristiwa traumatis (Gortner dalam Teismann et al., 2013) dan yang kedua dapat dilakukan dengan cara menulis mengenai tujuan hidup (Teismann et al., 2013).

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M., Asrori, M. (2004). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara
- Denson, T. F. (2012). The Multiple Systems Model of Angry Rumination. *Personality and Social Psychology Review* 17(2).

- Desmita. (2005). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya Offset.
- Erdur-Baker, Ö., Bugay, A. (2010). The short version of ruminative response scale: reliability, validity and its relation to psychological symptoms. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 5.
- Eshun, S. (2000). Role of Gender and Rumination in Suicide Ideation: A Comparison of College Samples From Ghana and the United States. *Cross-Cultural Research* 34(3).
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., Lang, A-G. (2009). Statistical power analyses using G\*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods* 41 (4).
- Grassia, M., Gibb, B. E. (2009). Rumination and Lifetime History of Suicide Attempts International. *Journal of Cognitive Therapy* 2(4).
- Hankin, B. L. (2008). Rumination and Depression in Adolescence: Investigating Symptom Specificity in a Multiwave Prospective Study. *J Clin Child Adolesc Psychol.* 37(4): 701–713. doi:10.1080/15374410802359627.
- Hankin, BL.; Abela, JRZ. (2004) Depression from childhood through adolescence and adulthood: A developmental vulnerability-stress perspective. In: Hankin, BL.; Abela, JRZ., editors. *Development of psychopathology: A vulnerability-stress perspective*. Thousand Oaks, CA: Sage; 2004. p. 245-288.
- Hilt, L.M., Cha, C.B., & Nolen-Hoeksema, S. (2008). Non-suicidal self-injury in young adolescent girls: Moderators of the distress function relationship. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 76(1).
- Kartasasmita, S. (2017). Hubungan antara School Well-Being dengan Rumination. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni* 1(1).
- Mather, Mara., Carstensen, Laura L. (2005). Aging and motivated cognition: the positivity effect in attention and memory. *TRENDS in Cognitive Sciences* 9(10).
- Misbahuddin., Hasan, I. (2013). *Analisis Data Penelitian dengan Statistik Edisi Ke-2*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Michl, L. C., McLaughlin, K. A., Nolen-Hoeksema, S., Shepherd, K. (2013). Rumination as a Mechanism Linking Stressful Life Events to Symptoms of Depression and Anxiety: Longitudinal Evidence in Early Adolescents and Adults. *Journal of Abnormal Psychology.* 2013, Vol. 122, No. 2, 339–352. DOI: 10.1037/a0031994

- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The Role of Rumination in Depressive Disorders and Mixed Anxiety/Depressive Symptoms. *Journal of Abnormal Psychology* 109(3).
- Nolen-Hoeksema, S., & Harrell, Z.A. (2002). Rumination, depression, and alcohol use: Tests of gender differences. *Journal of Cognitive Psychotherapy : An International Quarterly*, 16 (4).
- Nolen-Hoeksema, S., Stice, E., Wade, E., & Bohon, C. (2007). Reciprocal relations between rumination and bulimic, substance abuse and depressive symptoms in female adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*, 116(1).
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspective on Psychological Science*, 3(5).
- Olson, M. L., Kwon, P. (2008). Brooding Perfectionism: Refining the Roles of Rumination and Perfectionism in the Etiology of Depression. *Cogn Ther Res* 32/ 788–802.
- Ricarte, J., Ros, L., Serrano, J. P., Martínez-Lorca, M., Latorre, J. M. (2015). *Aging & Mental Health (Age differences in rumination and autobiographical retrieval)*. London: Routledge.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Surrence, K., Miranda, R., Marroqui'n, B. M., Chan, S. (2009). Brooding and reflective rumination among suicide attempters: Cognitive vulnerability to suicidal ideation. *Behaviour Research and Therapy* 47.
- Teismann, T., Het, S., Grillenberger, M., Willutzki, U., Wolf, O. T. (2013). Writing about life goals: Effects on rumination, mood and the cortisol awakening response. *Journal of Health Psychology* 2014 19(11).
- Treynor, W., Gonzalez, R., Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination Reconsidered: A Psychometric Analysis. *Cognitive Therapy and Research* 27(3).
- Xavier, A., Cunha, M., Pinto-Gouveia, J. (2016). Rumination in Adolescence: the Distinctive Impact of Brooding and Reflection on Psychopathology. *The Spanish Journal of Psychology* 19.
- Yusainy, C. (2017). *Feeling Full or Empty Inside? Peran Perbedaan Individual dalam Struktur Pengalaman Afektif*. *Jurnal Psikologi* 44(1).